Rok XI. Styczeń 1891. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:

Miejscowa	rocznie
bez przesyłki . .	1 zł. 20 ct
z przesyłką . . .	1 „ 30 „
Zamiejscowa	
z przesyłką . .	1 „ 50 „
Miejscowa	półroczn.
bez przesyłki . . .	65 ct.
z przesyłką	70 „
Zamiejscowa	
z przesyłką. . . .	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA LINDEGO L. 7; ADMINISTRACJA PLAC CHORĄŻCZYZNY L. 3.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji 1 rs. 50 kop.

Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.

Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Nowy Rok.

Po starym zwyczaju, rozpoczynając rok nowy, stajemy przed czytelnikami Sokołami z jednem i jedynem życzeniem, aby cel ich dążeń spełnił się w najbliższej przyszłości. Zdawałoby się, że nie potrzeba już określać bliżej tego celu, bo każdy Sokoł dokładnie wiedzieć powinien, co jest przewodnią myślą Towarzystw sokolich; niestety jedyny rzut oka na stan teraźniejszy Towarzystw, a jeszcze bardziej krótka historja żywota naszych Towarzystw poucza, że może nie wszyscy dokładnie wiemy, dokąd podążać powinniśmy. Prawda, że statuta naszych Towarzystw kładą na pierwszym planie fizyczne wychowanie, ale środki i sposoby, jakiemi chcemy zadośćuczynić przewodniej myśli sokolich Towarzystw, nie są zawsze jednakowe, chociaż cel ich jednaki. Wprawdzie na usprawiedliwienie faktu, iż różnorodnych używano środków dla stworzenia i podtrzymania Towarzystw, dałoby się dużo poważnych powodów przytoczyć; dziś jednak, gdy byt Towarzystw jest zapewniony coraz szerszem gronem popierających Towarzystwa sokole, gdy nie potrzebujemy się obawiać ze strony władz żadnych przeszkód, bo podejrzenie, jakoby cele nasze nie były jawne, już nie istnieją dzisiaj, powtarzam: śmiało i jasno sztandar nasz rozwinąć powinniśmy, na którym jaśnieje fizyczne wykształcenie wszystkich warstw społecznych ku pożytkowi narodu. A teraz spytajmy, co dotąd zrobiono i o ile do celu się zbliżono. Z ręką na sercu, na dowód szczerego wyznania, i z nietajonym bolem musimy wyznać, że zaledwie pierwsze i bardzo nieśmiałe kroki stawiamy. Zastanawiając się nad przyczynami powolnego rozwoju Towarzystw sokolich, spostrzegamy przeszkody zewnątrz Towarzystw istniejące, a cechujące niezwykłą obojętność ogółu dla spraw fizycznego wychowania i przeszkody, że tak nazwę wewnętrzne, których zaród w nas samych spoczywa. O wszystkich wewnętrznych przyczynach powolnego rozwoju sprawy fizycznego wychowania nie podobna mówić, na dzisiaj wskażę jeden czynnik, a nim jest niewolnicze naśladowanie przestarzałych systemów nauczania gimnastyki. Jak w wielu naukach tak i w nauce gimnastyki żądamy i słusznie zwrotu wskazanego nam hygieną; ona z postępem nauk pomocniczych doznała tak potężnego przewrotu, że jej żądania są bardziej wygórowane aniżeli były przed laty, ona więc w pierwszym rzędzie domaga się reformy w nauczaniu i żąda, aby jej prawidła i wymagania na każdym kroku były uwzględniane. Tymczasem, tak jak dotąd rzeczy stoją, wszystkie systemy nauczania dążą do uwzględniania postulatów hygieny, ale żaden z nich nie czyni wszystkim żądaniom zadość. Zanim doczekamy się potężnego reformatora, powinniśmy odrzucać to wszystko, co prawdziwy rozwój gimnastyki tamuje. Pod tym względem dość popatrzeć na nasze sale, aby przekonać się, że w nich nie znajdujemy hygieną wymaganych stosunków. Niestety klimat nasz jest poważną przeszkodą ćwiczeń na wolnem powietrzu w zimowej i wiosennej porze roku, przeszkodę tę jednak bynajmniej nie usiłujemy przezwyciężyć i zapominamy o ćwiczeniach pod czystem niebem nawet w odpowiedniej porze. Mówimy wiele o zastosowywaniu gimnastyki do wieku i płci, w rzeczywistości zaś szablonowo traktujemy naukę, bojąc się naruszyć jak świętości przekazanych nam sposobów ćwiczeń. Wreszcie hygiena nie pochwala ćwiczeń, połączonych z niebezpieczeństwem ciała, takie zaś ćwiczenia zajmują w naszych salach najpoważniejsze miejsce i są niewątpliwie jedną z przeszkód, dla której zbyt troskliwi ojcowie o zdrowie dzieci niechętnie posyłają do sal gimnastycznych. Nakoniec zapytuję, który z systemów uwzględnia ćwiczenia dla wszystkich warstw społecznych, a przecież mamy objąć wszystkie warstwy i do tego dążyć powinniśmy. Najpoważniejszą jednak przyczyną powolnego rozwoju Towarzystw sokolich i spraw przez takowe pielęgnowanych jest brak ścisłej łączności między Towarzystwami, która dotkliwie czuć się daje. Że ten zarzut jest usprawiedliwiony, na to mamy aż nadto wiele dowodów; jednym zaś z najwymowniejszych jest, że mimo nawoływań nie umieją się zdobyć na rzeczywiste poparcie jedynego organu Towarzystw sokolich, jakim jest nasz „Przewodnik“. Nie wyciągamy tej, że tak powiem, pozornie osobistej sprawy dla celów osobistych, kto bowiem zna historję przeszłą i teraźniejszą naszego organu, ten wie, że żyje on pracą i ofiarnością bardzo szczupłego grona, które, choćby tysięczne napotykało przeszkody, nie porzuci podjętej pracy, bo ono pracować będzie *usque ad sanguinem*, jak każdy Sokoł pracować powinien. Dwudziestopięcioletnia rocznica powstania macierzy Towarzystw sokolich w Polsce, t. j. Tow. lwowskiego, zbliża się szybkim krokiem do nas, wówczas będziemy musieli zdać rachunek z naszej działalności. Niegodną Sokołów rzeczą byłoby zapożyczać się u sowy chowania głowy pod skrzydła, lub zmrużania oczu przed światłem krytyki. Nie — Sokoł sową być nie może — Sokołowi nie przystoi unikać światła, przeciwnie z głową dumnie ku niebu wzniesioną pruje on dziarsko powietrze, wzbijając się w nadziemskie przestwory, a gdyśmy Sokoła za godło przyjęli, stańmy się Sokołami. Oto nasze noworoczne życzenia, tym zaś, którzy w duchu łączności wspólnie z macierzą Towarzystw sokolich ku pożytkowi ogólnemu pracować będą — czołem i stokroć czołem.

Zarys ćwiczeń na drążku.

(Ciąg dalszy).

C. Siad i zmiany.

a) Siad (I) = [pobok, spojony]. Z podporu „tyłem“ siadamy na obu udach, przyczem α) rękami się trzymamy t. j. „siad z chwytem rąk“, β) bez pomocy rąk, t. j. „siad wolny“.

b) siad poprzek (I), w podporze wykonywamy ćwierć obrotu w lewo i na prawym udzie siadamy, lewa noga zwieszona swobodnie α) „z chwytem rąk“ t. j. prawą z przodu, lewą ręką z tyłu, β) „wolny“.

c) siad okrakiem (I) = [pobok], jeśli ze siadu lewą nogą po nad drążek wstecz na drugą stronę przeniesiemy i tylko na prawym udzie usiądniemy α) „z chwytem rąk“, β) „wolny“.

d) siad okrakiem poprzek (I), jeśli w siadzie okrakiem na prawym udzie, ćwierć obrotu w lewo wykonamy α) z chwytem oburącz lub jednorącz, β) wolny.

e) siad rozkroczny (II) = [pobok], jeśli w „siadzie“ nogi rozkroczymy a rękami za drążek w pośrodku nóg uchwycimy.

Zmiany siadu czyli przesiady.

a) przesiad odwrotny: α) naprzemiannóż (II), „ze siadu poprzek“ na prawem udzie, przenosimy prawą nogę wprzód po nad drążek na drugą stronę (z czego wyniknie siad okrakiem poprzek), poczem przenosimy i lewą nogę i wykonamy siad poprzek na lewem udzie, β) równonóż (III), obie nogi równocześnie wprzód po nad drążek przenosimy. Przesiady te możemy wykonywać „chwytem rąk“ (rękami trzymamy się z tyłu za sobą), lub „wolno“, *b)* przesiad zawrotny: α) naprzemiannóż (II), trzymając się rękami przed sobą, w „siadzie poprzek“ na prawem udzie skłonimy się wprzód i prawą nogę wstecz po nad drążek przeniesiemy, poczem znów skłoniwszy się wprzód lewą nogę zamachem wstecz po nad drążek przenosimy i ockniemy się w siadzie poprzek na lewem udzie, β) równonóż, obie nogi równocześnie wstecz po nad drążek przenosimy.

D. Pochody i poskoki.

W zwieszeniach i w podporach pobok wykonywamy pochody lub poskoki: na lewo lub prawo w bok, zaś w zwieszeniach poprzek: naprzód lub wstecz. Jako przygotowawcze przećwiczamy takowe wpierw na miejscu.

a) w zwieszeniu: na- dwu- i pod- chwytem wykonywamy: α) pochód suwany (I) t. z., że ręka rękę nie mija, lecz się do niej przysuwa, β) pochód skrzyżny (II), w którym to wypadku ręka rękę mija, bądź dążąc powierzch ręki, bądź spodem tejże i dopiero za drążek chwytając, γ) poskoki: w zwieszeniu zasadnem (II), w zwieszeniu „ręce podal“ (III), „ręce pobliż“ (II) i ręce skrzyżnie“ (III) trzymając.

b) w zwieszeniu jednorącz, też o ramieniu ugiętem: poskoki (III—IV).

c) w zwieszeniu tyłem: na- dwu- podchwytem tylko: pochód suwany (III—IV).

d) w zwieszeniu o ramionach ugiętych: na- dwu- pod- chwytem: α) pochód suwany (II), β) pochód skrzyżny (III), γ) poskoki (II—III).

e) w zwieszeniu poprzek: α) pochód suwany (I), β) pochód zwyczajny (II), γ) poskoki (II), tak samo w zwieszeniu poprzek o ramionach ugiętych (II—III).

f) w zwieszeniu przewrotnem też przerzutnem: α) pochód suwany (II—III), β) pochód skrzyżny (III—IV), γ) poskoki (III—IV).

g) w zwieszeniu przewrotnem też przerzutnem tyłem tylko pochód suwany (II—III).

h) w zwieszeniu przewrotnem lub przerzutnem poprzek α) pochód suwany (II—III), β) pochód zwykły (II—III), γ) poskoki (III—IV).

i) w zwieszeniu postawnem bądź przodem, bądź łukiem: α) pochód suwany (I—II) przyczem nogi stopami po ziemi w bok kroczą, β) pochód skrzyżny (I - II), γ) poskoki (I—II).

j) w podporze na- dwu- pod- chwytem: α) pochód suwany (I), β) pochód skrzyżny tylko nachwytem (II), γ) poskoki (II—III).

k) w podporze tyłem o ramionach ugiętych: α) pochód suwany (III—IV), β) poskoki (III—IV).

l) w podporze jednorącz o ramieniu ugiętem: poskoki (V).

ł) w podporze postawnym przodem: α) pochód suwany (I), β) pochód skrzyżny (I), γ) poskoki (II).

m) w podporze postawnym tyłem: pochód suwany (II).

Pochody i poskoki możemy zarówno i w innych znanych zwieszeniach i w podporach przećwiczać, lecz uważamy takowe jako mniej ważne. W ogóle pochody i poskoki na drążku — wobec bogactwa innych ćwiczeń — są mniejszego znaczenia, a mają daleko szersze zastosowanie i większą wartość na drabinie poziomej (w zwieszeniu) i na poręczach (w podporze).

Pochody i poskoki możemy łączyć równocześnie ze „zmianą zwieszena“, o czem tylko nadmieniamy.

E. Wywijanie.

Na drążku wykonywamy wywijanie przeważnie w zwieszeniach, a tylko w bardzo ograniczonej mierze też w podporach. Pod wywijaniem rozumiemy ruch wahadłowy całego ciała, przyczem stopy opisują mniejsze lub większe półkole w płaszczyźnie pionowej, a osią wahadła jest drążek. W zwieszeniach pobok wywijamy ciałem: wprzód i wstecz, zaś w zwieszeniach poprzek: w bok: w lewo i w prawo.

Ponieważ na drążku wywijamy przeważnie pobok, tem więc sposobem wywijania szczegółowo się zajmiemy, a nadmieniamy, że przy wywijaniu rozróżniamy zamach przedni, gdy nogi w najwyższym punkcie wahnięcia w przodzie się znajdują i zamach tylny, gdy przeciwnie.

Wywijac możemy:

a) w zwieszeniu: nachwytem (II), dwuchwytem (II), podchwytem (II) i podchwytem obróconym (III) i to wpierw w zwieszeniu zasadnem (II), poczem też w zwieszeniach: „ręce pobliż“ (II), „ręce podal“ (III) i „ręce skrzyżnie“ (III) trzymając.

Zasadniczem ćwiczeniem jest: wywijanie w zwieszeniu zasadnem nachwytem, które na drążku „doskocznym w następujący sposób przećwiczamy: Stojąc o krok od drążka daleko, podskakujemy do zwieszenia, a równocześnie z podskokiem wznosimy rychło obie nogi wprzód do góry (do chwilowego zwieszenia przewrotnego), lekko kurcząc ramiona, poczem natychmiast wyrzucamy obie nogi wprzód skośnie do góry, wyginając się zarazem silnie w krzyżach i prostując ramiona, skutkiem czego przechodzimy w przedni zamach, poczem li tylko ciężarem ciała przechodzimy w tylny zamach przy krzyżach w łuk wygiętych, nogach wyprężonych, spojonych i wstecz podanych — co zowiemy „zamachem z naskoku“. Później ćwiczymy zamach ze spokojnego zwieszenia zachowując te same prawidła.

Początkowo wywijamy: poniż, jeśli w przednim i tylnym zamachu nie przekraczamy łuku o 45°, przyczem chwytu rękami nie poprawiamy później zaś: powyż, jeśli w przednim i tylnym zamachu opisu-

jemy łuk aż do 90°. Tu zachodzi potrzeba „poprawy chwytu“ rękami, co uskuteczniamy w tylnym zamachu, jeśli nachwytem, zaś w przednim, jeśli podchwytem wywijamy.

Z wywijania zeskakujemy zwyczajnie wstecz w tylnym zamachu i to w chwili, gdy się znajdujemy w najwyższym punkcie wahnięcia i już do przodu mamy powracać, co „zeskokiem wstecz“ (I) zowiemy. Możemy również i w przednim zamachu wprzód zeskoczyć i to bądź „podmykiem“ (II), jeśli w chwili, gdy z tylnego zamachu przechodzimy w przedni, rychło obie nogi wprzód do góry podniesiemy, tak że się drążka przedstopiem dotkniemy, poczem chyżo obie nogi, wyginając się w krzyżach wprzód do góry wyrzucimy, rękami silnie się odtrącimy i wprzód zeskoczymy, bądź „odskokiem wprzód“ (III), jeśli przy wygiętych statecznie krzyżach, silnie piersiami wprzód się rzucimy, ręce puszczając niemi zamach do przodu damy i mocno wprzód się skłaniając na ziemię doskoczymy. Że z wywijania, puszczając ręce w przednim zamachu „przewrotem (lub przerzutem) wolnym wstecz“ (V)— (saltum mortale) — a w tylnym zamachu „przewrotem (lub przerzutem) wolnym wprzód“ (V) dokonanym, zeskoczyć możemy, tylko nadmieniamy.

Skoku „podmykiem“ ćwiczymy także li tylko „z naskoku“ t. j. bez wywijania — początkowo na drążku dosiężnym, później doskocznym — i to zwyczajnie po nad sznur ułożony na stojakach ustawionych przed drążkiem, w którym to wypadku możemy sznur coraz wyżej zawieszać, z czego wzniknie „skok podmykiem w wyż, lub możemy stojaki wraz ze sznurem oddalać od drążka, z czego wzniknie „skok podmykiem w dal“. W obu razach biegł sznur równolegle do drążka, możemy go atoli i na poprzek drążka (t. j. prostopadle na środek drążka) ułożyć, natenczas powstanie „skok podmykiem na ukos“.

Ochrona: Przy wszystkich wywijaniach powinien nauczyciel baczyć na należytą i troskliwą ochronę, by ćwiczącego od upadku ochronić. Nauczyciel stojąc z boku ćwiczącego, trzyma go jedną ręką za ramię, drugą za gurt od tyłu. Słabszym ćwiczącym, zwłaszcza przy pierwszym zamachu i przy podmyku pomaga nauczyciel naciskiem dłoni w krzyżach. Przy śmielszych ćwiczeniach wzywa nauczyciel jeszcze drugiego do pomocy w ochronie.

b) w zwieszeniu jednorącz (IV—V).

c) w zwieszeniu tyłem (III—IV): nachwytem, dwuchwytem i podchwytem. Odskok wprzód w przednim zamachu (III).

d) w zwieszeniu o ramionach ugiętych (II) na- dwu- i pod- chwytem, zupełnie tak samo jak w zwieszeniu o ramionach prostych.

e) w zwieszeniu poprzek (II) w bok (w lewo — w prawo). Nauczyciel trzyma ćwiczącego za oba biodra.

f) w zwieszeniu na przedbarkach: przodem (II), tyłem (II), jednoramiennie z chwytem ręki drugiej za drążek (II), jednoramiennie z chwytem drugiej ręki za przyręcze (III), jednoramiennie (IV).

g) w zwieszeniu na przedudach: obunóż (III), jednonóż z drugą na goleń przewieszoną (III), jednonóż z drugą na przedstopiu (III), jednonóż wolno (IV). Tu nadajemy sobie zamach miernem skłanianiem się wprzód do drążka w przednim, a wyginaniem się w krzyżach w tylnym zamachu, przyczem zwisłe w dół ramiona dopomagają. W chwili gdy się znajdujemy w najwyższym punkcie tylnego zamachu wykonywamy „zeskok wprzód“ (III), również możemy zeskoczyć wstecz w przednim zamachu (V).

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku trzyma ćwiczącego jedną ręką od przodu, drugą od tyłu za gurt.

h) w zwieszeniu leżąc na przedudach: α) oburącz i jednonóż (II). Utrzymując ramiona statecznie prosto, niezawieszoną a wyprężoną nogą dajemy zamach do tyłu i nim wprowadzamy ciało w ruch wahadłowy, β) oburącz i obunóż (III) tu przeważnie tułowiem i głową dajemy zamach do tyłu.

i) w podporze (III) na- dwu- i pod- chwytem.

j) w podporze tyłem o ramionach ugiętych (II) na- dwu- i pod- chwytem.

k) w podporze na barkach przodem (II—III).

l) w podporze tyłem na ramionach (II). Tu możemy też wykonać: wywijanie okrężne, opisując nogami koło bądź w lewo, bądź w prawo.

(C. d. n.)

O zmyśle mięśniowym.

(Ciąg dalszy).

Braku wrażeń mięśniowych doznajemy przy braku ruchu. Brak ruchu, t. j. niedostateczne używanie i ćwiczenie mięśni, jest nie mniej szkodliwy, chociaż szkodliwy w inny sposób niż nadmiar ich używania. Po dłuższym czasie nie doznawania wrażeń mięśniowych wskutek braku ruchu, uczuwamy przykrą ociężałość, przekrwienie mózgu, zawroty głowy, bole w mięśniach, cierpnięcie członków i uczucie sztywności w stawach, wreszcie pojawiają się na w pół mimowolne ruchy, jak wyciąganie się przy ziewaniu. Nadmiar zasobu siły nerwowej, nagromadzającej się po długim wypoczynku, a mianowicie po śnie, wywołuje podobne mimowolne ruchy, wyciąganie się, ziewanie i podnoszenie się powiek; ruchy te, a ostatecznie podziałanie światła, sprowadzają przebudzenie. Po wypoczynku i śnie pojawia się nadmiar siły nerwowej w mózgu, a może nawet w całym układzie nerwowym; w mięśniach także nagromadza się nadmiar materjału, którego zużycie chemiczne objawia się jako siła, którą mięśnie rozwijają; zużycie tych nadmiarów przez ruch staje się konieczną potrzebą dla zdrowia całego ustroju. Wrażenia też połączone z ruchem są w tych warunkach bardzo przyjemne. Dzieci a nawet zwierzęta, mianowicie młode i dobrze żywione, biegają dlatego tylko, ażeby tych wrażeń użyć. Ćwiczenia ciała są tem przyjemniejsze, im dłużej pozbawieni byliśmy ruchu, przyspieszają bowiem i porządkują obieg krwi. Ruch, ściągając do mięśni i skóry znaczną ilość krwi, odprowadza jej nadmiar z mózgu, dokąd obficiej dopływała wskutek pracy umysłowej; dalej zmniejsza przekrwienie żyły bramnej, skąd krew słabiej odpływała wskutek siedzenia, mianowicie jeżeli siedzieliśmy w położeniu zgiętem i przygarbionem.

Wrażenia mięśniowe, tak pochodzące z nadmiaru ruchu jak i pochodzące z braku tegoż, o ile sprawiają pewną przyjemność lub przykrość, mają raczej cechę wrażeń ustrojowych.

Ze względu na bliższy stosunek z podnietami, a więc z zewnętrznym światem, bardzo są ważne dla teorji poznania wrażenia inerwacyjne i skurczowe; ważnym jest mianowicie rozbiór ich stosunku do podniet, to jest do pokonywanych przeszkód ruchu. Tu jednak właśnie napotykamy na największe trudności, nigdzie bowiem może podmiotowość doznawanych wrażeń nie występuje tak jawnie i nie utrudnia tak bardzo mierzenia podniety samem tylko doznanem wrażeniem. Nie tylko każdy człowiek odpowiednio do sił swoich podnosząc jeden i ten sam ciężar rozmaicie się natęża, t. j. rozmaitych doznaje wrażeń mięśniowych, ale nawet jeden i ten sam czło-

wiek doznaje odmiennych wrażeń mięśniowych przy wykonywaniu w różnym czasie tych samych ruchów i podnoszeniu tych samych ciężarów. Rozmaitość zaś wrażeń tych zależy od chwilowego stanu zdrowia, od stopnia zmęczenia i wyczerpania mięśni, a nawet od usposobienia psychicznego w czasie próby.

Bardzo ciekawe i całkiem nowe doświadczenia robił w tym kierunku dr. Ch. Féré — w znacznej części w mojej obecności. Tyczą się one zarówno osób zdrowych jak i cierpiących na nerwy, a mianowicie hysteryczek. Najogólniejsze wyniki tych doświadczeń wykazują, że własności mięśni są podobne u osób zdrowych i chorych, z tą tylko różnicą, że u osób o rozdraźnionym układzie nerwowym wszystkie objawy występują daleko wyraźniej. Im kto zdrowszy i mniej ma wrażliwy układ nerwowy, tem mniejszym zmianom ulega stan jego sił mięśniowych, tak że niekiedy mogą być te zmiany nawet bardzo nieznaczne. U hysteryczek przeciwnie, widuje się czasem w dwójnasób spotęgowane objawy siły. Pod wpływem podniecających wrażeń może wzrosnąć siła, z którą ściskają siłomierz z 23 na 46 kilogramów.

Okazało się tedy, że siłę mięśniową potęguje wszystko co podnieca całość ustroju, a więc przedewszystkiem wszelkiego rodzaju przyjemne wrażenia. Patrząc na żywą barwę posuwamy ściśnięciem dłoni wskazówkę na siłomierzu dalej niż bez tej podniety. Im barwa jaskrawsza tem większy przybytek siły. Własność podniecająca wytwarzanie siły mięśniowej największa w barwie czerwonej zmiejsza się stopniowo i dochodzi do minimum w barwie fioletowej.

Podobnie woń przykra obniża siłę mięśni, woń przyjemna a przytem silna potęguje ją; piżmo wąchane zbliska obniża siłę mięśniową, wąchane z daleka, kiedy już jest przyjemne, znacznie ją potęguje. Niektóre mianowicie osoby okazują przy próbie z piżmem wielką wrażliwość.

Co do wrażeń smakowych stwierdził dr. Féré, że podniecają także zdolność rozwijania siły mięśniowej, chociaż mniej od wrażeń powonieniowych. Bardzo słabo podniecają smaki słodkie, cokolwiek więcej słone, jeszcze więcej gorzkie, a najwięcej kwaśne. Widok pewnego ruchu ułatwia powtórzenie go i potęguje jego siłę. Sam widziałem hysteryczkę, która ściskając w dłoni siłomierz posuwała jego wskazówkę na 11, pod wpływem zapewnień, że potrafi ścisnąć silniej na 13, zaś na widok ruchu naśladującego ściskanie siłomierza, posunęła wskazówkę na 40.

Podobnie działa przygotowanie się do ruchu lekkiem ćwiczeniem i dla tego najczęściej więcej podnieceni a tem samem silniejsi bywamy wieczór niż rano, jeżeli tylko całodzienna praca, tak psychiczna jak fizyczna, nie była zbyt wytężającą. Przy szeregach prób wykonywanych na siłomierzu, największe rozwinięcie siły pojawia się zwykle dopiero przy drugiej lub trzeciej próbie, poczem dają się czuć skutki zmęczenia w coraz to słabszem wywieraniu nacisku na siłomierz. Zmniejszanie nacisku nie zawsze bywa jednostajne. Najlepiej przedstawi nam ten stosunek szereg 15 prób, czynionych z najwyższem możliwem wysileniem, przez wiarygodnego człowieka, w których siłomierz wskazywał następujące cyfry: 72, 77, 77, 57, 67, 56, 53, 60, 58, 55, 54, 52, 50, 45, 43.

(D. d. n.)

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Drohobycz. Sokoł tutejszy poszukuje ukwalifikowanego nauczyciela gimnastyki. O bliższych warunkach powiadomi druh dr. Wiktor Lechowski.

Jarosław. I w naszym Sokole obecnie ruch większy. Ćwiczenia gimnastyczne członków, w których bierze przeciętnie 15—20 udział prowadzi druh Jan Chądzyński, ćwiczenia dla dziewcząt w liczbie około 20 prowadzi druh Emil Ganther. Wytworzył się również chór sokoli, który bardzo pięknie się rozwija.

Kołomyja. Sokoł nasz liczy ogółem 75 członków, z tych przeciętnie około 15 bierze udział czynny w ćwiczeniach w 3 godz. tygodniowo. Uczniowie Sokoła w liczbie 26 ćwiczą się w 2 godz. tygodniowo. (Naszem zdaniem to za mało dla dziatwy, co najmniej 3 razy w tygodniu winna się odbywać nauka i to powinien Wydział tow. zarządzić. Przyp. red.). Dziewczątek ćwiczy się 6 w 2 godz. tygod. Ćwiczenia odbywają się w sali gimnastycznej gimnazjalnej za uprzejmem zezwoleniem Dyrekcji zakładu. Przewodniczącym Tow. jest druh Konst. Bubella, zastępcą jego druh Leon Krobicki. Na dochód tow. urządzony 8. października wieczorek muzykalny, przysporzył 100 zł.

Kraków. Frekwencja ćwiczących w naszym Sokole ta sama co w miesiącu przeszłym.

Nader smutną wiadomość przesełamy o nagłej śmierci jednego z najgorliwszych i najzasłużeńszych druhów, członka Wydziału tow. i gospodarza Franciszka Mallika. Grono Sokołów odprowadziło ś. p. druha na miejsce wiecznego spoczynku, a chór sokoli odśpiewał żałobne pieśni. Cześć Jego pamięci!

Dnia 15. grudnia odbył się wieczorek pantomimiczny ze współudziałem Hel. Modrzejewskiej, chóru sokolego i orkiestry wojskowej. Dochód przeznaczony na cele Sokoła.

Lwów. W miesiącu grudniu brało czynny udział w ćwiczeniach gimnastycznych przeciętnie: 120 członków w 10 zastępach w 6 godz., 20 członków grona nauczycielskiego w 2 zast. w 3 godz., 80 pań i dziewcząt w 5 zast. w 3 godz., 130 uczniów tow. w 9 zast. w 9 godz., 440 uczniów gimnazjalnych w 17 zast. w 8 godz., 25 słuchaczy kursu nauczycielskiego w 3 zast. w 3 godz. Ogółem 815 ćwiczących w 46 zastępach w 32 godzinach tygodniowo.

Ku uczczeniu 6-letniej rocznicy wprowadzenia się do własnego gmachu odbył się 7. grudnia w Sokole wieczorek. Zagaił go przewodniczący tow. dr. Żeg. Krówczyński następującą przemową: „Przed sześciu laty nieliczna, ale dzielna drużyna Sokołów opuszczając skromne schronisko na własnych barkach o zmroku przeniosła cały dobytek, wszystkie przyrządy do tej sali, która po owem schronisku wydawała się idealnym budynkiem. Co się w piersiach członków tej drużyny działo, każdy łatwo się domyśli. Po tem skromnem schronisku piękna sala musiała rozbudzać myśli o szybkim rozwoju Towarzystwa w przyszłości. Fakt ten pozornie małej doniosłości był zadatkiem i zapowiedzią tego, co nam przyszłość przyniosła. Byliśmy przekonani, że członkowie tej drużyny, którzy umieli się tak poświęcać, iż na własnych barkach cały dobytek tu przynieśli, będą nadal w chwili, kiedy lepsze czasy nastaną dla Towarzystwa, równie gorliwie pracować. Te nadzieje się ziściły, bo Towarzystwo rozrosło się w całem słowa znaczeniu. Z tej drużyny największa część dotąd żyje wśród nas i pracuje, najmniejsza cząstka pożegnała nas, bo ją śmierć wydarła z grona naszego, inni, powołani obowiązkami, musieli opuścić stolicę naszego kraju i Towarzystwo nasze, a najmniejsza cząstka tej drużyny, może dla samolubnych celów, odłączyła się od naszego Towarzystwa. Tym, których śmierć wydarła z grona naszego, ale nie wyrwała z naszej pamięci, bo w niej oni żyją, zmarłym powtarzam cześć; odłączonym od nas, gdy pracują po za stolicą dla celów Tow., szczere słowa uznania; tym zaś, którzy chwilowo od nas się odłączyli, przesyłamy słowa zachęty powrotu; tej zaś drużynie, która dotąd pracuje wśród nas, cześć, „czołem“ i stokroć „czołem“. Takich mając druhów w gronie naszem, można było być przekonanym, że Towarzystwo będzie się rozwijać, a opierając się na tem, co dotąd zdziałano, śmiało twierdzić

mogę, że przyszłość będzie lepszą, i nic dziwnego, bo ci, którzy tę pracę podjęli, przedewszystkiem wyróżniali się wytrwałością i znajomością celu dążeń naszych. A dlaczego byli wytrwali? oto dlatego, że tu ćwiczyli ciało na to, aby spiżowe urabiać charaktery. Nic więc dziwnego, że śród takich warunków Towarzystwo rozwinęło się i będzie się rozwijać. Opierając się na tem, co w ciągu 23-letniego działania zrobiono jestem przekonany, że dziś będąc w lepszych warunkach powinniśmy zdziałać wiele więcej, a powinniśmy przedewszystkiem dlatego, że dążenia Sokołów coraz szersze grono współpracowników zyskują, wreszcie dlatego, że natrafiamy na szczere poparcie nietylko jednostek, ale i władz autonomicznych. I Rząd popiera nas serdecznie z całą usilnością dlatego, że czuje, iż tym sposobem zyska najlepszych obywaleli. Jeżeli do tego doszliśmy, lwia część zasługi tych, którzy w skromnem schronisku pierwsi i w tej sali ćwiczyli, a którzy zajmują dziś w społeczeństwie najpoważniejsze stanowiska. Z Sokołów młodzieńców powstali Sokoły obywatele. Tych zajmujących najpoważniejsze stanowiska znam osobiście i jedno w nich podziwiam t. j. wytrwałość w pracy, zapał dla wszelkiej sprawy społecznej, a przedewszystkiem poświęcenie dla dobra ogółu bez samolubnych celów. Takim obywatelom Sokołom cześć, czołem i tysiąckroć czołem. Społeczeństwo jednak nie składa się tylko z ojców, tych mieliśmy spory zastęp, brak drugiej połowy matek sokolich. Zapożyczę się w słowa dobrej matki, która niedawno zamieściła wezwanie do matek w naszem piśmie. Powiedziała ona: „Ciężkie a wzniosłe jest zadanie matki-obywatelki, ale stokroć cięższe i szczytniejsze matki-obywatelki-Polki, bo matka wolnego narodu ma dostarczyć i wychować cieleśnie i duchowo zdrowych obywateli, zaś matka-Polka prócz tego ma stworzyć z niewolnych-obywateli wolnych“. Nie ma jednak nic niepodobnego. Chcesz matko, aby się stało zadość temu wielkiemu zadaniu, to roztocz opiekę nad ciałem i duszą młodego sokolika, usypiaj twe dziecię piosnkami o miłości kraju, o bohaterskich czynach przodków, o obowiązkach względem siebie, bliźnich, rodziny i społeczeństwa, daj mu wielkiego ducha i zdrowe ciało, które pozwolą spełnić te wielkie obowiązki. Wówczas przed takiemi matkami, a daj Boże, abyśmy je wkrótce na setki liczyli, nie jednostki, nie towarzystwa, ale całe społeczeństwo uderzy czołem i stokroć uderzy czołem.

Nastąpiły potem produkcje druhów Sokołów w śpiewie, w deklamacji i w grze na cytrze. Zakończyły zaś wieczorek ćwiczenia gimnastyczne członków grona nauczycielskiego, które stanowiły główny punkt programu i najbardziej rozciekawiły zgromadzonych. Piętnastu druhów w strojach ćwiczebnych pod wodzą naczelnika wykonało w układzie sokolim: ćwiczenia towarzyskie (dwójkami) na koniu wszerz ustawionym (woltyże okroczne, odboczne, odwrotne i kuczne), poczem ćwiczenia na drążku proste i złożone (wymyki, wspierania, przemyki, kołowroty, woltyże i wytrzymania). Uroczystość zakończono wieczornicą sokolą, na ktorej licznie zebrani druhowie pogawędką, śpiewem i wznoszonymi toastami wesoło i ochoczo się bawili.

Dnia 24. grudnia odbyło się wspólne łamanie się opłatkiem.

Przemyśl. Tutejszemu Sokołowi postanowił magistrat dać bezpłatnie grunt pod budowę sali gimnastycznej i jest niepłonna nadzieja, że z wiosną b. r. rozpocznie się budowa.

Rudki. Z okazji urządzonego wieczorku ku uczczeniu pamięci nieśmiertelnego Adama przyjechało do nas ośmiu lwowskich Sokołów (w strojach sokolich) wzięło udział w śpiewach chóralnych i w deklamacjach i wywiązało się ze swego zadania znakomicie. Po wieczorku zaprosił komitet miejscowy Sokołów do kasyna, gdzie ich podejmowano serdecznie tem „czem chata bogata“. Przy wieczerzy wznoszono toasty na pomyślność lwowskich i wszystkich Sokołów w naszym kraju. Jeden z wybitniejszych Sokołów przemyskich, przebywający obecnie stale w Rudkach, podniósł przy tej sposobności potrzebę założenia w Rudkach Towarzystwa gimnastycznego Sokoł. Burmistrz Rudek podjął się jej rychłego urzeczywistnienia.

Rzeszów. Celem przysporzenia funduszów na budowę własnego gniazda postanowił nasz Sokoł urządzić szereg przedstawień amatorskich i wieczorków w sali kasynowej. Pierwsze przedstawienie amatorskie odbędzie się dnia 3. stycznia b. r.

Sambor. W naszym Sokole zawiązało się kółko śpiewackie, które rokuje wielkie nadzieje. Zanosi się u nas również na bal sokoli w dniu 2. lutego b. r., na który mamy zamiar zaprosić druhów ze Lwowa, Przemyśla i Drohobycza i przywitać ich pieśnią.

Sanok. Życie sokole tętni u nas teraz najsilniej, pomimo, że jesteśmy w drugim roku swego istnienia, który bywa krytyczniejszym wedle doświadczenia. W ćwiczeniach gimnastycznych bierze coraz to większa liczba członków czynny udział. Wnieśliśmy podanie do Rady miejskiej o udzielenie gruntu pod budowę własnej sali gimnastycznej. Rozpoczęliśmy szereg pięknych odczytów i urządziliśmy ślizgawkę we własnym zarządzie. Na niedawno odbytem walnem zgromadzeniu został obranym przewodniczącym dr. Karol Zaleski, zastępcą przewodniczącego Korneli Zubrzycki, sekretarz Rady powiatowej, wydziałowymi Stan. Biega, prakt. dyrekcji skarbu, Fel. Giela aptekarz, dr. Emil Kozłowski, lekarz miejski, dr. Woj. Ślączka, adw. kraj., Józ. Słotwiński, prof. gimnaz., Jan Struszkiewicz, radca sąd. obwod., dr. Edward Sumper, radca sąd. okręg., Roman Vetulani, prof. gimnaz., zastępcami wydziałowych Kaź. Lipiński, właściciel fabryki maszyn i Witołd Żebracki star. inżyn. kol. państw. Byłego prezesa naszego dr. Karol Petelenza, który przeniósł się do Stryja, mianowało wal. zgromadzenie członkiem honorowym. Wielka nam szkoda druha tego pod każdym względem.

Wydział ukonstytuował się na swem pierwszem posiedzeniu i zostali wybrani druhowie: Vetulani sekretarzem, Giela skarbnikiem, Biega nauczycielem, gospodarzem i bibliotekarzem zarazem, a w myśl wniosku redakcji „Przewodnika gimnastycznego“ dr. Sumper stałym korespondentem.

Sanok Przemówienie przewodniczącego dra Karola Zaleskiego na pierwszem posiedzeniu nowowybranego Wydziału: „Panowie! Naród nasz bezwątpienia jest pod wielu względami pożałowania godny, ale pod względem stosunków zdrowotnych — to chyba najbardziej. Nauka hygieny prywatnej i publicznej zdobyła olbrzymie obszary. Zachód zdobycze jej wprowadził w zastosowania praktyczne istotnie już na olbrzymich obszarach. Wyrazem tego jest — jak powszechnie wiadomo — zmniejszająca się śmiertelność na Zachodzie. U nas tymczasem śmiertelność straszliwych cyfer dochodzi. Nie będę czynił porównań z innymi państwami Europy; wystarczy, gdy powiem, że, wedle znakomitych statystycznych zestawień dra Barzyckiego (fizyka pow. w Rzeszowie), Galicja, w porównaniu z innemi prowincjami Austrji, zajmuje pod względem śmiertelności przedostatnie miejsce (ostatnie Bukowina). I tak n. p. gdy w salcburskiem na 100.000 mieszkańców umierało przeciętnie rocznie 2.705 osób, Galicja traciła 3.488. Jaką cyfrę przedstawia nadwyżka ta wobec 6,000.000 ludności kraju — proszę obliczyć. A zaznaczam wyraźnie, że cyfra ta dotyczy wyłącznie ludności chrześcijańskiej, gdyż śmiertelność naszej ludności żydowskiej jest o połowę mniejszą, jak to w każdym numerze „Przewodnika hygienicznego“ czytać możecie!...

Wspomniana statystyka wykazuje dalej szczegółowo, że Galicja w 8 latach straciła blisko 160.000 ludzi na suchoty i że śmiertelność tej strasznej choroby z roku na rok zwiększa się przez upadek rozwoju fizycznego głównie. Nie podobna mi zapuszczać się więcej w labirynt cyfr i nużyć niemi waszej uwagi; czy mówiłbym o śmier-

telności z chorób zakaźnych, czy z innych, zawsze wynik byłby ten, że pokutujemy za zupełny niemal brak urządzeń sanitarnych publicznych i za zaniedbywanie się członków społeczeństwa pod względem hygienicznym — a więc za niemierne żywienie się, niestosowne ubierania się, za nierozumny rozkład pracy umysłowej (*vide* plany nauk naszych szkół!), za nieuwzględnianie potrzeby świeżego powietrza, a szczególnie za zaniedbywanie kąpieli i ruchu. Wszystko to stwarza słabą odporność organizmów i zwiększa śmiertelność naszą.

Sokoł stawia sobie za zadanie jeden z najdonioślejszych działów hygieny prywatnej w zastosowaniu praktycznem, t. j. ruch. Czynny Sokoł — to zwiastun „hygienicznego odrodzenia się" kraju. Sokoł a dzielny odporny organizm narodowy — to synonimy. Dzielny i odporny organizm narodowy w dzisiejszych stosunkach — to znaczy: nie dać się zepchnąć na podrzędne stanowisko w pochodzie cywilizacyjnym ludzkości. Wszak walki o byt nikt z Was nie zaprzeczy. A jeśli tak jest, moi Panowie, to skoro nie ma pozostać pustym czczym frazesem ta miłość Ojczyzny, którą się chełpimy tak chętnie: toż wznieśmy ideę sokolą do godności, jaka jej się należy pośród nas; torujmy gwałtem jej drogi, aby zginęła raz ta ogólna apatja, a nastało życie nowe, pełne wiary i nadziei lepszej przyszłości... Na skale sanockiej w pierwszej linii naszym to jest obowiązkiem, szanowni Wydziałowi. Powierzono nam tu kierownictwo sprawy sokolej. I oto moje pragnienie — moja serdeczna prośba do Was: podajmy sobie dłonie szczere do pracy wytrwałej, wspólnej i bądźmy tu jedną rodziną, która ma cel jeden — nie egoistyczny, ale związany z dobrem powszechnem. Sądźmy się nawzajem ostro, ale sprawiedliwie i z uczuciem braterstwa. Nie przemieniajmy się w towarzystwo wzajemnej adoracji. „Verba volant — exempla trahunt", powiada stare przysłowie. Otóż moi Panowie, niechaj cały Wydział będzie żywym przykładem dla drugich. Przyrzeknijmy naszemu zacnemu Stanisławowi Biedze, że żaden z nas nie opuści bez ważnych powodów ani jednego ćwiczenia w Sokole...

Nie mogę zataić radości, że w gronie naszem widzę i Was Panowie Rusini, że idea sokoła i Wam nie obca, że jej potrzebę rozumiecie i z nami ręka w rękę iść chcecie. Nic bardziej, szanowni Panowie nie podnosi poczucia wewnętrznej wartości człowieka, jak umiłowanie szlachetnej idei; nic bardziej nie zbliża ludzi i narody jak wspólna praca dla takiej idei. Skończyłem".

Stanisławów. W porównaniu z przeszłością, Sokoł nasz ożywił się znacznie. Wiele do tego przyczyniły się odwidziny lwowskich Sokołów, którzy rozdmuchali iskrę życia. I ta dotychczas rozgrzewa ogół i skostniałe dotąd jego członki i chroni go od apatji. Z każdym prawie miesiącem wzrasta liczba druhów sokolich, a zajęcie się sprawami towarzystwa żywsze i nie tak obojętne. Z liczby niespełna 30 wzrósł nasz Sokoł do 80 członków. Zacny kierownik nasz Langhammer z zdwojonym pracuje zapałem i w listopadzie z. r. urządził publiczne ćwiczenia członków Tow. Wzięło w nich udział 18 druhów sokolich. W program wchodziły: ćwiczenia rzędowe, ćwiczenia wspólne żelaznemi laskami, poczem ćwiczenia na przyrządach w dwu zastępach: na drążku i poręczach. Zakończyły ćwiczenia w skoku w wyż i wyborowe ćwiczenia wyćwiczeńszych druhów na drążku, które w zgromadzonych gościach wywołały wielki entuzjazm. Po ukończonych ćwiczeniach zebrała się spora garstka Sokołów na wspólną wieczerzę, na której ochoczo się bawiono i dano pochop do uorganizowania własnego chóru sokolego. Już od kilku lat staramy się o wprowadzenie kursu gimnastycznego dla młodzieży, lecz z braku własnej sali nie mogliśmy takowy w życie wprowadzić. Obecnie dyrekcja szkoły realnej zezwoliła na użycie sali (dwie godziny tygodniowo) w tym celu i mamy na początek sześciu sokolików.

Stryj. Dnia 6. grudnia po nie małych mozołach otwarliśmy kurs dla pań i dziewcząt t. j. oddział wyższy dla pań i oddział niższy dla dziewcząt. Na pierwszy zapisało się 8 pań, a na drugi 23 dziewcząt, między któremi 4 nasze, t. j. Sokoła, stypendystki. Otwarcie kursu odbyło się uroczyście. O godzinie w pół do 4tej odbyło się w zabudowaniu szkoły żeńskiej badanie stanu zdrowia zapisanych uczenic oddziału niższego, przez lekarza Sokoła dra And. Jeża, skąd udano się do sali gimnastycznej. Tu pierwszy przemówił prezes Sokoła Mich. Slósarski wobec zapisanych uczenic obu oddziałów i zaproszonych pań, polecając szkołę życzliwości obywatelstwa. Następnie zabrał głos inspektor okręgowy szkół Józef Dzundza, wskazując ze stanowiska pedagogicznego na ważność i skutki ćwiczeń gimnastycznych, a w treściwej i gruntownej, popularnie i płynnie wypowiedzianej mowie wykazał, że już w starożytności pielęgnowano ćwiczenia cielesne, tłómaczył powody późniejszego ich zaniedbania i konieczność wyrabiania i wzmocnienia sił wobec zmienionych warunków życia, co tylko przez gimnastykę da się osiągnąć. Jako przykład i wzór, wskazał państwa stojące pod względem ogólnej oświaty wysoko, a w których gimnastyka jest obowiązkową, bo tylko w zdrowem ciele mieszka zdrowy duch. W końcu zachęcał do pilnego uczęszczania, przyrzekając swe poparcie. Na zakończenie przemówił dr. And. Jeż, zwracając uwagę ze stanowiska lekarskiego na potrzebę gimnastycznych ćwiczeń. Przemówienia, a szczególnie inspektora Dzundzy, wywarły na słuchaczów jak najlepsze wrażenie. Po tej uroczystości nastąpiły ćwiczenia, wykonywane bardzo ochoczo.

Ćwiczenia odbywać się będą w środy i soboty, a to: dla oddziału niższego od 4—5tej, dla oddziału wyższego od 5—6tej.

Że nasze zabiegi całoroczne przecież pomyślnym skutkiem zostały uwieńczone, to zawdzięczamy dyrektorowi gimnazjum dr. Petelenzowi, który nas bardzo gorliwie tak moralnie, jak i materjalnie popiera i wszelkie ułatwienia czyni. Również bardzo życzliwie wspierają nas: inspektor Dzundza i grono nauczycielskie szkoły żeńskiej z swą kierowniczką na czele, Władysławą Blauth. Że przy tak ciepłem poparciu sfer kompetentnych, które właśnie wymieniłem, szkoła nasza pomyślnie bezinteresownie rozwijać się będzie, mamy niepłonną nadzieję, za czem przemawia i ta okoliczność, iż dwie panie nauczycielki szkoły żeńskiej Stanisława Blauth i Katarzyna Hubisz, oświadczyły gotowość, pomagania kierownikowi nauki bezinteresownie, co z szczególnem uznaniem podnieść należy. Jeżeli szkoła, a mam na myśli tak oddział żeński jak i męski, pomyślnie rozwijać się będzie i znajdziemy uznanie władz kompetentnych, wtedy zapukamy do Wysokiego Sejmu i gminy tutejszej o pomoc na wzniesienie własnego budynku, na który cel posiadamy już skromny fundusz, umieszczony w kasie oszczędności. Czołem! *Kosterkiewicz.*

Tarnów. Dnia 3. września z. r. rozpoczęto ćwiczenia gimnastyczne członków, uczniów i dzieci. Ponieważ nie może objąć Sokoł wszystkich uczniów gimnazjum, nie mając odpowiednich sił, przeto ograniczył się tylko na 33 uczniach, którzy ćwiczą dwa razy tygodniowo w 3 zastępach. Pomiar sił wykazał, iż uczniowie mało mają sił żywotnych, a wynik pomiaru był następujący: w piersiach przy wdechaniu przeciętnie 81·909 *cm*, przy wydechaniu 80·303 *cm*, w podnoszeniu się na poręczach 4·879 razy, na drążku 4·181 razy, skok w wyż 128·78 *cm*, skok w dal 237·57 *cm*. Pomiaru członków nie było, gdyż ci nie uczęszczają regularnie na ćwiczenia. Zwyczajna liczba ćwiczących członków wynosi 12—14 na godzinę, którzy ćwiczą w poniedziałek i czwartek od 6—7 w jednym zastępie. Ćwiczenia dzieci odbywają się we środy i soboty od 2—3 i zapisało się 11, którzy uczęszczają regularnie. Sala gimnastyczna przyozdobiona została w tablice litografowane, wyjęte z „Przewodnika gimnastycznego", a nadto wypisano i wywieszono na przedniej ścianie sali także

przymioty Sokołów, jak n. p. karność, porządek, męstwo, zgoda i t. p., które to tablice wypisał jeden z członków najgorliwszych druh Adolf Skoda.

W miesiącu wrześniu miało się odbyć walne zgromadzenie, Wydział jednak odroczył takowe, chcąc na wal. zgromadzeniu zdać sprawę, co się tyczy budowy sali gimnastycznej; gdy zaś do 1. listopada nie było żadnej odpowiedzi ze strony Rady gminnej Tarnowa, Wydział postanowił odbyć wal. zgromadzenie, na którem 16. listopada było zgromadzonych 8 członków (sic!), a na drugiem, 23. tego samego miesiąca, było 18 członków i wal. zgromadzenie się odbyło.

Po przemówieniu prezesa Ig. Chylewskiego, który skreślił całoroczny przebieg czynności Wydziału, odczytał protokół z ostatniego wal. zgromadzenia sekretarz dr. Juliusz Chodacki, a po nim zdał sprawę z włodarstwa swego skarbnik Stanisław Podolecki i okazało się, że budowa sali posiada fundusz 4.453 zł. 37 ct., a pływalnia 413 zł. 70 ct. Przystąpiono do nowych wyborów i wybrano druhów: Ign. Chylewskiego prezesem, zastępcą Wilh. Habichta, do Wydz. weszli: St. Podolecki, dr. Jul. Chodacki, dr. Lud. Glazer, Winc. Paszcza, Fran. Winkowski, Józ. Jakubowski.

Nakoniec podziękowano ustępującemu Wydziałowi przez powstanie.

Zdaje się, że sprawa budowy sali Sokoła będzie na najbliższem posiedzeniu Rady gminnej na porządku dziennym i spodziewać się należy, że ojcowie miasta użyczą Sokołowi miejsce pod budowę sali, a z wiosną rozpocznie się takowa na pewne.

Gimnastyka w Rosji.

Postępując wolnym truchtem w oświacie i ogólnym postępie za Zachodem, wyprzedziła Rosja tym razem wspólniczkę swoją Austrję potężnym skokiem, zaprowadzając u siebie naukę gimnastyki jako przedmiot obowiązkowy po wszystkich szkołach najrozmaitszych kategoryj.

Już z minionym rokiem zaprowadzono w szkołach średnich zmianę w nauce gimnastyki, pomnażając liczbę godzin dla tego przedmiotu, a z przyszłym rokiem szkolnym otrzymają gimnazja etat stałych nauczycieli gimnastyki z płacą 600 rubli rocznie.

Istniejące obecnie „czasowe kursa gimnastyki“ dla nauczycieli tego przedmiotu w średnich i niższych zakładach naukowych zostaną z przyszłym rokiem szkolnym zamienione przez ministerjum oświecenia na „Instytut gimnastyki“, którego celem będzie dostarczać szkołom fachowo wykształconych nauczycieli.

We wrześniu ubiegłego roku rozesłało ministerjum oświecenia okręgom naukowym następującą instrukcję gimnastyczną: 1. Lekcja gimnastyki nie powinna trwać dłużej nad 30 minut, pomiędzy innymi lekjami, do czego można użyć 20 minut czasu przez skrócenie każdej lekcji z 55 minut do 50 i w połączeniu z 10ma minutami odjętymi z półgodzinnej pauzy. 2. Lekcja gimnastyki nie może być pierwszą lub ostatnią. W klasach, gdzie mniej odbywa się wykładów tygodniowo, niż 30 godzin, pożądane jest, ażeby lekcja gimnastyki odbywała się po drugiej lub trzeciej godzinie zwykłych lekcyj, gdyż na krótki czas przed wyjściem uczniowie, rozgrzani ruchem, mogliby się zaziębić. 3. Wykład gimnastyki powinien się odbywać cztery razy tygodniowo po 30 minut. 4. Jeżeli brak pomieszczenia nie pozwoli na wspólny wykład gimnastyki dla uczniów całego gimnazjum, lub kilka klas razem, można przeznaczać godziny gimnastyki dla każdej klasy oddzielnie.

O wiele dawniej zaleciło ministerstwo oświecenia zakładom naukowym urządzanie wycieczek zamiejskich trzy razy do roku, w ordynku wojskowym, z tornistrami i przy odgłosie bębnów; u celu wycieczki winny się odbywać ćwiczenia gimnastyczne i musztra.

Jednakże gwałtowna zmiana w wychowaniu szkolnem przez wcielenie w program nauczania przedmiotu takiego, jak gimnastyka, wymagającego koniecznie przestronnego boiska, dużej sali, specjalnych przyrządów i rutynowanych sił nauczycielskich, napotyka na spodziewane i usprawiedliwione trudności, szczególnie ćwiczenia wojskowe, dla których potrzeba wielkich przestrzeni, gdyż w myśl rozporządzenia ministra odbywać się winny z uczniami całego gimnazjum odrazu. Dlatego z braku miejsc obszernych odbywają się ćwiczenia wojskowe tylko klasami; temu jednak znowu jeden etatowy nauczyciel podołać nie jest w stanie.

Z tych przyczyn proponują niektórzy kuratorowie, ażeby wykład gimnastyki zawiesić do czasu zmiany wykładów w ogólnym planie; inni znów oświadczają się 1. za przedłużeniem rekreacji i wprowadzeniem do nich zabaw i gier, odbywanych pod kierunkiem uzdolnionego i doświadczonego nauczyciela (system belgijski); 2. za przeniesieniem ćwiczeń na miesiące letnie, podczas których ćwiczenia te można odbywać na świeżem powietrzu; 3. za uwzględnieniem jak najczęściej wycieczek i spacerów, które najlepiej odpowiadają celom ćwiczenia ciała. Opinie powyższe złożono komisyi, obradującej nad ogólną reformą nauki gimnazjalnej.

Z powodów podanych powyżej większość gimnazjów stołecznych powróciła na razie do dawnego systemu, przeznaczając na gimnastykę (ćwiczenia wolne) dwa razy tygodniowo po 20 minut.

* * *

Naszem zdaniem, chaosowi temu, jaki zapanował obecnie w Rosji na polu wychowania fizycznego, sprawionego złączeniem kilku systemów, a który, mówiąc nawiasem, panuje we Francji, może zapobiedz jedynie wprowadzenie racjonalnej gimnastyki, która tak dobrze uwzględnia ćwiczenia wojskowe, jak gry gimnastyczne, wycieczki, ślizgawkę, szermierkę, kąpiel i t. d., a wszystko w stosunku normalnym i w miarę sił i inteligencji uczniów.

Edmund Cenar.

Kronika.

— Odezwa. Wszystkie polskie Towarzystwa gimnastyczne uprasza się uprzejmie o rychłe podanie nazwisk i imion tych braci Sokołów, którzy brali czynny udział w obchodzie Mickiewiczowskim w d. 4. lipca 1890.

Adresować upraszamy do Dyrekcji Tow. gim. Sokoł we Lwowie.

— **Pożyteczna ofiarność.** Z przyjemnością zaznaczamy, że na posiedzeniu z d. 29. grudnia 1890 Reprezentacja miasta Lwowa uchwaliła 1.000 zł. na korpusy wakacyjne i pierwsze urządzenie boiska, na któremby młodzież ćwiczenia odbywać mogła. Mamy to przekonanie, że tak w sprawie wyboru miejsca, jako też urządzenia, a wreszcie i prowadzenia zabaw i ćwiczeń, zechce się Rada miejska odnieść do Tow. gimnastycznego Sokoła lwowskiego.

— **Zbawienne usiłowania.** Komisja szkolna załatwiła przychylnie petycję Towarzystwa nauczycieli szkół wyższych, w której domagało się Towarzystwo, aby instytucja lekarzy szkolnych w naszym kraju co rychlej weszła w życie. Komisja przychyliła się do tej prośby, bo — jak powiada w swojem sprawozdaniu — jest to notorycznie znaną rzeczą, że dłuższy pobyt w szkołach, których urządzenia nie odpowiadają warunkom hygienicznym, wywołuje u młodzieży liczne choroby i ułomności fizyczne; a również znaną jest rzeczą, że nasze urządzenia szkolne nie grzeszą zbytkiem warunków zdrowotnych, wskutek zaś tego wzrasta u młodzieży w zastraszający sposób krótko-

wzroczność, skrzywienie stosu pacierzowego, mnożą się choroby płucne, bezkrwistość, zaburzenia w procesie trawienia i sprowadzają zwyrodnienie całych pokoleń.

W kraju naszym potrzeba nadzoru lekarskiego nad szkołami jest bardziej nagląca niż gdzieindziej; słusznie więc godziłoby się, abyśmy pod tym względem poszli pierwsi za przykładem sąsiednich Węgier, gdzie istnieją stosunki tak bardzo do naszych zbliżone, i przez ustanowienie lekarzy szkolnych pierwsi dali przykład godny naśladowania innym krajom Cislitawji, jak się to już stało niejednokrotnie. Nigdzie bowiem nie ma tak wielkiego przepełnienia szkół, nigdzie pewno nie znajdują się budynki szkolne w tak opłakanym stanie; nigdzie wreszcie dbałość o zdrowie nie jest tak mało rozpowszechniona, jak u nas; a wskutek tego wszystko, co w szkołach oddziaływa szkodliwie na zdrowie, u nas musi występować z nierównie większą potęgą.

Ustanawiając instytucję lekarzy szkolnych, chodziłoby o to tylko, aby pewni lekarze musieli z obowiązku badać perjodycznie budynki szkolne i wszystkie ich warunki, oraz przybory, czystość, przewietrzanie, ogrzewanie, ławki szkolne i t d.; badać środki naukowe, jakoto: książki, zeszyty, tablice; nadzorować naukę gimnastyki i wpływać na jej należyte urządzenie; szczególniej zaś perjodycznie badać stan zdrowia uczniów, o każdym nowo-wstępującym dawać swoję opinię co do jego właściwości fizycznych, wymagających uwzględnienia przez szkołę, budzić w uczniach zamiłowanie do schludności ciała, zapobiegać niebezpieczeństwom z nagromadzenia uczniów w jednym budynku i szerzenia się chorób zakaźnych pomiędzy młodzieżą szkolną. Taki nadzór lekarzy szkolnych powinien sięgać i po za szkołę; w naszych szczególniej warunkach musiałoby należeć do ich obowiązków, żeby badali stosunki zdrowotne stancyj, na których uczniowie bywają umieszczani; w razie zaś choroby ucznia, po zawiadomieniu, że do szkoły nie przychodzi, przekonywać się na miejscu, dla czego się to stało, czy zachorowawszy ma należytą opiekę lekarską, a jeżeli jej nie ma, opiekę tę objąć i leczyć uczniów ubogich bezpłatnie.

Zaprowadzeniu takich lekarzy szkolnych przy szkołach średnich nie stają na przeszkodzie prawie żadne zgoła trudności. We wszystkich miastach, gdzie te szkoły istnieją, znajduje się pospolicie po kilku nawet lekarzy, wśród których zawsze znalazłby się jeden i uzdolniony i chętny do tego, żeby objąć nadzór lekarski nad szkołą, gdyby mu za to zapewniono umiarkowane bardzo i skromne wynagrodzenie. Wyznaczyć to wynagrodzenie, należałoby właściwie do Rządu, który szkoły średnie utrzymuje. Skoro jednak mogłoby takie żądanie sprowadzić co najmniej zwłokę i rzecz całą utrudnić, komisja szkolna mniema, że na razie znalazłby się jeszcze łatwiejszy sposób, taki mianowicie, który nie pociągałby żadnych zgoła ciężarów czy to dla kraju, czy dla gminy.

Na razie należałoby go nałożyć na rodziny uczniów uczęszczających do szkoły, — dla tych zaś byłby tak nieznacznym, że obok innych, które z konieczności ponosić muszą, nie dałby się prawie wcale im uczuć.

Tą drogą, przez opłaty, składane przez uczniów szkół średnich, które dotychczas już uiszczają wszyscy na inne cele, dałoby się w sposób najnaturalniejszy i najprostszy uzyskać remunerację dla lekarzy szkolnych. Rząd albo gmina, kto utrzymuje szkołę, potrzebowaliby tylko dopiero dodatkowo przyjść w pomoc, gdzieby się suma opłat okazała zbyt małą, a wskutek tego wynikła potrzeba dopłat.

Dziś już musi składać każdy uczeń, a względnie jego rodzina, na środki naukowe po 1 zł. rocznie; na cel zaś lekarzy szkolnych wystarczyłyby opłaty podobne, ale o wiele mniejsze. Nawet opłata półroczna 50 centów nie mogłaby uchodzić za zbyt uciążliwą, a tymczasem na razie wystarczy opłata mniejsza o połowę, t. j. 25 ct. na półrocze, czyli 50 ct. na rok.

Wobec tych ważnych względów o zdrowotność przyszłych pokoleń, komisja szkolna kończy swój wywód wnioskiem, aby Sejm wezwał Rząd do jak najrychlejszego zaprowadzenia w szkołach średnich lekarzy szkolnych.

Od Administracji.

Administracja „Przewodnika gimnastycznego Sokoł“ podaje do wiadomości, że można w niej nabywać następujące dziełka:

1. „Zarys nauki gimnastyki szkolnej i towarzyskiej. Dział VII., grupa pierwsza: Skocznia“; skreślił Antoni Durski. Lwów 1886. Cena 1 zł.
2. „Zarys nauki gimnastyki szkolnej i towarzyskiej. Dział VII., grupa czwarta: Poręcze“; skreślił Antoni Durski. Lwów 1890. Cena 60 ct.
3. „Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną, drewnianą i żerdzią“, zarys systematyczny do gimnastyki szkolnej i towarzyskiej, napisał Edmund Cenar. Lwów 1889. Cena 1 zł. 20 ct.
4. „Urządzenie sal i boisk gimnastycznych w szkołach ludowych, średnich i towarzystwach gimnastycznych“, napisał Edmund Cenar. Lwów 1890. Cena 50 ct.
5. „O gimnastyce“ (odbitka z „Przewodnika gimnastycznego“). Lwów 1886. Cena 40 ct.
6. „Dr. Tadeusz Żuliński“. Wspomnienie pośmiertne. (Odbitka z „Przewodnika gimnastycznego“). Lwów 1885. Cena 20 ct.
7. „Jan Dobrzański“. Wspomnienie pośmiertne przez A. G. (Odbitka z „Przewodnika gimnastycznego“). Lwów 1887. Cena 20 ct.

Członkowie Sokoła lwowskiego i tegoż oddziałów, tudzież członkowie towarzystw gimnastycznych polskich mogą nabywać powyższe dziełka po cenie o połowę zniżonej.

Nadto są do nabycia:

„Pogadanki z dziedziny prawodawstwa“ zastosowane do życia codziennego i towarzyskiego. Odczyt popularny przez Lucjana Lipińskiego, c. k. notarjusza i prezesa Sokoła w Nowym Sączu. Lwów 1891. Cena 30 ct. (Czysty dochód na rzecz budowy sali Sokoła w Nowym Sączu).

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.